



Univerzita Palackého v Olomouci

Cyrilometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy

Volný čas studentů Univerzity Palackého v Olomouci

Bakalářská práce

Autor:	Kristýna Garguláková
Vedoucí práce:	Mgr. Marcela Fojtíková Roubalová, PhD.

Olomouc 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury.

V Olomouci dne

Podpis

Poděkování:

Děkuji vedoucí své bakalářské práce Mgr. Marcele Fojtíkové Roubalové, PhD. za odborné vedení, ochotu a poskytování cenných rad. Děkuji respondentům, kteří mi umožnili tento výzkum provést a dále svým přátelům, rodině za pomoc a podporu nejen při zpracování bakalářské práce, ale taktéž po celou dobu mého studia.

Obsah

Úvod	7
I. Teoretická část	8
1. Volný čas	8
1.1. Různé pohledy na volný čas	9
1.2. Pojetí volného času přispívající ke kvalitě života	10
1.3. Cíle výchovy ve volném čase	10
1.4. Funkce volného času	11
1.5. Faktory ovlivňující volný čas	12
1.6. Výchova ke zdravému životnímu stylu	13
2. Nabídka trávení volného času	13
2.1. VKH Olomouc	14
2.1.1. Duchovní oblast	14
2.1.2. Naučná oblast	15
2.1.3. Relaxační a společenská oblast	15
2.2. Akademické sportovní centrum (ASC) Univerzity Palackého v Olomouci	15
2.2.1. Halové sporty, sportovní hry	16
2.2.2. Aerobní skupinové lekce	16
2.2.3. Bojová umění	17
2.2.4. Tance	17
2.2.5. Outdoor	17
3. Charakteristika životního období vysokoškoláka	18
3.1. Pozdní adolescence	18
3.2. Mladá dospělost	18
3.3. Vysokoškolský život	19
II. Praktická část	20
4. Cíl výzkumu	20
5. Druh výzkumu	20

6. Metoda výzkumu	20
7. Sběr dat a výzkumný vzorek	21
8. Analýza a interpretace dat	24
9. Diskuze	34
Závěr.....	36
Seznam použité literatury:	37
Seznam příloh:.....	39

Úvod

Když se řekne volný čas, každému z nás se jistě vybaví různé představy o tom, jak tento čas využít. Pro někoho je to doba odpočinku, trávení volných chvil s přáteli, lenošení, sport, poslech hudby, pro jiné to může být i sebevzdělávání, návštěva kulturních akcí nebo nakupování. Nabídka, jak využít volný čas je tedy velmi rozmanitá.

O tom, jak budeme trávit náš volný čas, rozhodujeme my sami. Ne vždy je ale snadné ho smysluplně využít. Ovlivňuje nás řada faktorů, mezi které můžeme zařadit prostředí a společnost, ve kterém se vyskytujeme, pohlaví a věk jedince. Musíme si však uvědomit, že tento čas je nedílnou součástí každého člověka a způsob, kvalita jeho využití se odráží na celkové životní spokojenosti každého z nás.

Tématem mé bakalářské práce je „*Volný čas studentů Univerzity Palackého v Olomouci*“. Cílem mé práce je zmapovat způsoby trávení volného času vysokoškolských studentů Univerzity Palackého a zaměřit se na faktory, které je ovlivňují, či brání k výběru volnočasových aktivit.

Práce je rozdělena na dvě části. V první kapitole teoretické části se zabývám různými pohledy a definicemi na volný čas a jeho pojetími. Přiblížíme si, z jakých hledisek se na volný čas můžeme podívat, či jak volný čas definují pedagogové. Důležité je také zmínit funkce volného času a jeho faktory, které jej ovlivňují. V druhé kapitole teoretické části se zmíním o nabídce trávení volného času. Představím a přiblížím zde Vysokoškolské katolické hnutí a Akademik sport centrum Univerzity Palackého. Akademik sport centrum nabízí dle mého názoru nejvíce možností, jak trávit volný čas. Studenti si zde mohou vybrat z různorodé nabídky pohybových, rekreačních, sportovních aktivit. Vysokoškolské katolické hnutí jsem volila z toho důvodu, že sama se podílím na organizaci a pořádání akcí pro vysokoškolské studenty, mezi které patří poutě na sv. Hostýn, sv. Kopeček, křížové cesty a jiné. Poslední kapitola představuje charakteristiku životního období vysokoškoláka. V praktické části se pomocí kvantitativního výzkumu snažím přiblížit volný čas studentů Univerzity Palackého v Olomouci.

I. Teoretická část

1. Volný čas

Volný čas je považován za velmi široký pojem. Zabývá se jím mnoho publikací i autorů. Podle J. Němce je definován jako „čas, v němž si člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek.“¹ Dumazedier jej zase definoval jako „souhrn činností, které člověk může dělat úplně dobrovolně, proto, aby si odpočinul, nebo aby se pobavil, nebo rozvinul své znalosti.“²

Člověk si uvědomuje více sám sebe, dělá činnosti svobodně a dobrovolně, ze své vlastní iniciativy. Volný čas řadíme do oblasti lidských činností. Přispívá k rozvoji osobnosti, tělesnému i duševnímu zdraví, zlepšuje vztahy mezi lidmi, rozvíjí schopnosti a dovednosti. Nepatří však do sféry povinností. Do volného času tedy nezařazujeme vyučování, sebeobsahu nebo další záležitosti související s provozem domácností, rodiny, biologickými potřebami, jako je spánek, jídlo, hygiena. Je to tedy opak práce, kterou musíme dělat.

Aktivity, které jsou ve volném čase lidem nabízeny, přinášejí příjemné zážitky, možnosti odpočinout si, relaxovat, zábavu nebo prožít příjemný čas. Můžeme zde zahrnout také zájmovou činnost, nebo dobrovolné vzdělávání.³

Volný čas je chápán pozitivním i negativním způsobem. Podle M. Vážanského⁴ negativní způsob zahrnuje zbývající dobu dne po vykonání pracovních nebo studijních povinností a pozitivní způsob je to čas, kdy jedinec koná to, co ho skutečně ničím nesvazuje a dělá činnosti svobodně, z vlastní vůle.

Mezi volným časem dětí a dospělých můžeme nalézt značné rozdíly. Dospělí lidé si sami určují, jak s volným časem budou nakládat, zatímco děti a mládež potřebují pedagogické ovlivňování, zvláště z výchovných důvodů. Sami se nedovedou orientovat v různých oblastech

¹Srov. NĚMEC, J. a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002, s. 17.

²Srov. KNOTOVÁ, D. *Pedagogické dimenze volného času*. 1. vyd. Brno: Paido, 2011, s. 28.

³Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 19.

⁴Srov. VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno: Print - Typia, 2001, s. 30.

zájmových činností. Aby pedagogické ovlivňování bylo účinné, musí být dobrovolné a nenásilnou formou a nabízené činnosti pestré, přitažlivé, aby dokázaly upoutat pozornost.⁵

1.1. Různé pohledy na volný čas

Na volný čas a jeho problematiku můžeme podle J. Pávkové⁶ nahlížet z několika pohledů. Z ekonomického hlediska, sociologického a sociálně - psychologického, politického, zdravotně - hygienického a pedagogicko - psychologického.

Ekonomické hledisko určuje, kolik prostředků je společnost ochotna investovat do zařízení pro volný čas i to, zda a jakým způsobem se investice vrátí. Průmysl volného času můžeme považovat v ekonomické sféře za dobře fungující odvětví. Lidé díky novým zájmům mohou získávat nové vědomosti ve svém oboru.

Sociologické a sociálně - psychologické hledisko sleduje, jak činnosti ve volném čase napomáhají k utváření mezilidských vztahů. Zároveň, jak je způsob volného času u dětí a mládeže ovlivňován sociálním prostředím, ve kterém žijí a jsou vychovávány. Mezi sociální prostředí patří především rodina a jejich působení, ať už pozitivní nebo negativní. Řadíme zde také hromadné sdělovací prostředky. Nesprávným výchovným přístupem se děti mohou dostat do nepříznivých životních situací. Tyto nedostatky se můžeme snažit kompenzovat pomocí kvalifikovaného pedagogického vedení.

Politické hledisko zvažuje, do jaké míry stát bude zasahovat do volného času obyvatel i zařízení pro ovlivňování volného času. Nabídka aktivit by měla vytvářet funkční systém, pomáhat organizacím pracujícím s dětmi a mládeží, vytvářet spontánní aktivity, zvláště vytvářet vhodné podmínky pro trávení volného času dětí a mládeže

Zdravotně - hygienické hledisko podporuje zdravý životní styl, tělesný i duševní vývoj člověka, správný režim a uspořádání dne, sociální vztahy, duševní hygienu člověka. Správné využití volnočasových aktivit se pozitivně projeví na zdravotním stavu člověka.

Pedagogicko - psychologické respektuje věkové i individuální odlišnosti, zabývá se tím, jestli činnosti ve volném čase přispívají k uspokojování biologických i psychických potřeb člověka. Pedagogické ovlivňování by mělo podporovat seberealizaci dětí a mládeže, poskytovat pocit bezpečí a jistoty, rozvíjet sociální vztahy. Volný čas dětí a mládeže zastává z pedagogického hlediska dva úkoly: výchovu ve volném čase a výchova k volnému času. Výchova ve volném

⁵ Srov. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchova mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. aktual. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 13 - 14.

⁶ Srov. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchova mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. aktual. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 15 - 18.

čase naplňuje volný čas rekreačnými a výchovně - vzdělávacími aktivitami a výchova k volnému času nabízí zájmové aktivity, které si na základě vlastních zkušeností vybere pro svůj osobní rozvoj a seberealizaci.

1.2. Pojetí volného času přispívající ke kvalitě života

Volný čas přispívá k utváření kvalitního životního stylu každého člověka. Snaží se věnovat těm oblastem, které dokážou člověka svým způsobem obohatit. Existuje spousta názorů na uchopení volného času. Podle Knotové⁷ si uvedeme tři pojetí a to optimistické, skeptické až kritické, a realistické. Optimistické pojetí se snaží najít smysl a cíl života. Zahrnuje v sobě pozitivní rysy, jako je správný životní styl, který vede k příležitosti změnit sám sebe, ale také ostatní. Skeptické až kritické pojetí v sobě skrývá negativní stránky volného času a s tím spojená rizika, do kterých můžeme zařadit působení hromadných sdělovacích prostředků a masová média. Realistické pojetí zase hledá možnosti, jak utvářet systém hodnot ve volném čase, správného životního stylu a sociálních vztahů.

1.3. Cíle výchovy ve volném čase

Výchova je chápána jako důležitý společenský proces, prostředek pro rozvíjení vědomostí, dovedností a postojů. Jedinec a jeho osobnost se rozvíjí podle prostředí, ve kterém se nachází. Cílem výchovy ve volném čase je naučit jedince správně a kvalitně využít volný čas, zároveň však schopnost odolávat nástrahám ve společnosti. Výchovné cíle seznamují s nabídkou využití zájmových aktivit, uspokojují potřeby jedince, rozvíjejí a formulují jejich zájmy, posilují komunikační dovednosti, vedou k zodpovědnosti za své chování, utváří žádoucí společenské hodnoty.⁸ Každý jedinec si musí uvědomit, že volný čas je významnou životní hodnotou člověka, ve kterém se rozvíjejí a objevují nové dispozice a předpoklady pro správný životní styl.

⁷ Srov. KNOTOVÁ, D. *Pedagogické dimenze volného času*. 1. vyd. Brno: Paido, 2011, s. 25 - 27.

⁸ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta, 2003, s. 28 - 30.

1.4. Funkce volného času

Volný čas je nepostradatelnou součástí každého člověka. Plní důležité funkce jak pro jednotlivce, tak pro společnost. Význam volného času je důležitý na utváření podmínek pro působení jednotlivce ve společnosti.⁹

Francouzský sociolog J. Dumazedier hovoří o využití volného času, jako o době odpočinku, rozptýlení a rozvoji. Odpočinek slouží k zotavení a nabrání nových sil, odstraňuje únavu, především fyzické a psychické napětí. Člověk se potřebuje odreagovat od stejné práce, a proto volný čas nabízí zábavu a rozptýlení, rozvoj osobnosti prostřednictvím různorodých činností.

Německý autor Opaschowski dodává sedm hlavních funkcí volného času, do kterých řadíme funkci rekreační, kompenzační, enkulturační a edukační, kontemplační, komunikační, participační a konzumní. Podle Opaschowského jsou jednotlivé funkce vzájemně propojeny. Funkce rekreační, kompenzační, edukační a kontemplační pokládá za funkce individuální. Zahrnujeme zde odpočinek, rozptýlení, zábavu, celoživotní vzdělávání, hledání smyslu života, zatímco funkce enkulturační a komunikační mají význam společenský.¹⁰

Kratochvílová¹¹ rozděluje funkce podle naplnění poslání a aktuálních potřeb každého člověka na zdravotně - hygienickou, seberealizační, formativně-výchovnou, socializační a preventivní.

Ze zdravotně - hygienického hlediska je důležité dbát na správné využití volného času, zvláště u dětí. Pokud člověk je neustále zatížen povinnostmi, nemá dostatek odpočinku, v určité době se to projeví na jeho duševním i fyzickém zdraví. K zdravému životnímu stylu je zásadní umět odpočívat, v podobě spontánních aktivit, posezení s přáteli, poslouchání hudby...

Seberealizační funkce napomáhá k rozvoji a uspokojování individuálních potřeb, zájmů, schopností, nabízí potřebu uznání, pochopení, přijímání druhých.

Funkce formativně - výchovná se zaměřuje na utváření vhodných podmínek pro seberealizaci a rozvoj osobnosti ve volném čase. Podstatné je dbát na potřeby a zájmy jedince, utváření pozitivního vztahu k hodnotám, motivace, podporovat v tvořivosti, zájmech.

⁹ Srov. KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*. 1. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004, s. 86.

¹⁰ Srov. KNOTOVÁ, D. *Pedagogické dimenze volného času*. 1. Vyd. Brno: Paido, 2011, s. 32 - 33.

¹¹ Srov. KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*. 1. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004, s. 86 - 88.

V socializační neboli společenské funkci se snaží o navazování nových vztahů a kontaktů ve společnosti. Může se jednat o organizování společných výletů, besed, vzájemná komunikace, nebo osvojování si společenských hodnot, norem a získávání nových zkušeností.

Úkolem preventivní funkce je předcházet vzniku sociálně - patologickým jevům, mezi které patří kriminalita, užívání drog, závislosti. Důležité je dbát na různorodou nabídku volného času a tím se vyvarovat negativním sociálním vlivům.

1.5. Faktory ovlivňující volný čas

Již výše zmíněný volný čas je dobou, kdy si sami a dobrovolně vybíráme činnosti, které děláme rádi, a přinášejí nám radost. Jsou však jisté okolnosti, které volný čas narušují. Mezi ně řadíme sociální, politické a ekonomické podmínky.

Prostředí

Velký vliv na prožívání volného času má především osobnost jedince, jeho vývoj a prostředí, ve kterém je vychováván, ať už se jedná o prostředí rodinné, školní nebo mimoškolní. Důležitou roli představují také vzory chování, tradice a hodnoty, které se utváří v průběhu života. Mezi další zásadní faktory patří věk, pohlaví, sociální skupina, vzdělání.¹²

Věk

Věk nejvíce ovlivňuje nabídku volného času a tím se mění aktivity každého jedince. V Předškolním věku dítě nedokáže rozlišit práci od hry. Postoje se začínají měnit v předškolním období, kdy dětem přibývají povinnosti, jako je například psaní domácích úkolů. Po skončení se mohou těšit na své oblíbené aktivity.¹³ Kolem sedmnáctého roku života jedinci nejvíce využívají nabídku volného času. Utváří se určité kulturně – společenské zaměření a upevňuje se životní styl. S narůstajícím věkem nabídka volnočasových aktivit klesá. Je to způsobeno především náplní pracovních a rodinných povinností.¹⁴

¹² Srov. ŠERÁK, M. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009, s. 37.

¹³ Srov. SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. 1. Vyd. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1994, s. 48.

¹⁴ Srov. ŠERÁK, M. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009, s. 38.

Pohlaví

Rozdílnost můžeme sledovat také u pohlaví. Ženy se dokážou více soustředit na rodinu, domov, jsou na veřejnosti aktivnější, mají své individuální činnosti. Muži se věnují více sebevzdělání a sportu.¹⁵

Osobnost člověka se utváří v průběhu ontogenetického vývoje. Na jedince působí řada faktorů, zejména vliv sociálního prostředí. Důležitou roli při výchově hraje rodina, která je považována za primární sociální skupinu. Mezi další výchovné působení řadíme předškolní zařízení a následně školu, jako jeden z nejvýznamnějších výchovných činitelů. Vrstevnické skupiny hrají ve výchově také svou zásadní roli.¹⁶

Lidi s vyšším vzděláním se zaměřují více na všestranný rozvoj, lépe se orientují ve svých zájmech a mají bohatší rozhled v nabídce. Na druhou stranu muži méně navštěvují hospodská zařízení a ženy se méně věnují ručním pracím. I když jsou studující časově zatíženi, dokážou si najít čas na kulturní a vzdělávací akce, sport nebo jiné pohybové aktivity.

1.6. Výchova ke zdravému životnímu stylu

S ovlivňováním volného času souvisí také zdravý životní styl. Důležité je dbát na správný životní rytmus, do kterého můžeme zahrnout: čas pracovní činnosti a odpočinku, pravidelný a aktivní pohybový režim, zachovávání tělesné a i duševní výkonnosti, udržování životosprávy, zvládání náročných životních situací.¹⁷ Nejvhodnější doba, kdy se uplatňují všechny tyto podmínky ke zdravému životnímu způsobu je volný čas. Správné využití těchto podmínek nás může vést k tomu, že budeme smysluplně prožívat okamžiky našeho života, předcházet vzniku nežádoucím vlivům, pečovat o své zdraví a být za své zdraví zodpovědní.

2. Nabídka trávení volného času

Volný čas jde v Olomouci trávit různým způsobem, ať už se jedná o posezení s přáteli, návštěvou kulturních akcí, procházkami, relaxací aj. V následující kapitole přiblížím nabídku

¹⁵ Srov. SPOUSTA, V. Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času). 1. vyd. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1994, s. 48-49.

¹⁶ Srov. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchova MV a zařízení VČ*. 3. aktual. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 33 - 34.

¹⁷ Srov. KRAUS, B. - POLÁČKOVÁ, V. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, s. 158 - 159.

činností Vysokoškolského katolického hnutí a Akademik sport centrum, které jsou také jednou z možností, jak trávit volný čas.

2.1. VKH Olomouc

Vysokoškolské katolické hnutí, z. s. (pod zkratkou VKH) je spolek věřících studentů Univerzity Palackého a vyšších odborných škol v Olomouci, které se hlásí ke křesťanským hodnotám. Členy se však mohou stát také sympatizanti, kteří už do řad studentstva nepatří. VKH Olomouc vzniklo v roce 1990. Důvodem vzniku, tak jako dnes, byla potřeba setkávat se s mladými lidmi, hledat cestu k Bohu, povzbuzovat se a růst ve víře, v duchovním i osobním životě, sdílet se s radostmi a starostmi všedního dne, smysluplně trávit volný čas.

VKH má své sídlo v budově Centra Aletti na Křížkovského ulici 2 v Olomouci, které spravují jezuité. Jsou zde místnosti, které slouží jako kancelář, čajovna a přednáškový sál.

Organizací jednotlivých činností je pověřen volený výkonný výbor Rada Vysokoškolského katolického hnutí, která se skládá se zástupců jednotlivých fakult Univerzity Palackého, Vyšších odborných škol, ze zástupce studentské scholy, kostelníka a kněze. Práce, kterou tito zástupci vykonávají je dobrovolná a není finančně ohodnocena. Mnohé aktivity, které jsou uspořádány, jsou finančně podporovány sponzory. Jednotlivé akce jsou propagovány po každé studentské mši svaté nebo formou plakátů, sociální sítě – web.

VKH spolupracuje s dalšími organizacemi, jako například s Arcidiecézním Centrem pro mládež v Olomouci, rádiem Proglas. Probíhá také pravidelné setkávání s dalšími VKH městy - Praha, Brno, Ostrava.

VKH nabízí různorodé aktivity, které můžeme zařadit do oblastí: duchovní, naučné, relaxační.¹⁸

2.1.1. Duchovní oblast

Hlavní činností VKH jsou studentské mše sv., které se konají každou středu večer v kostele Panny Marie Sněžné na náměstí Republiky. Během semestru se konají poutě, ať už pěší noční pout' na sv. Hostýn, sv. Kopeček nebo také cyklopout'. V období adventu je to také návštěva hřbitova spojená s modlitbou za zemřelé, adventní noční bdění. V době postní jsou to křížové cesty jak na sv. Kopeček, tak také křížová cesta městem. Jednou za čtrnáct dní se konají hovory o víře, kde se diskutuje s knězem na dané téma, které studenty zajímá. Mezi duchovní oblast také patří individuální doprovázení, vedení duchovních obnov, rozhovorů. Podstatou

¹⁸ Srov. Vysokoškolské katolické hnutí [online]. 2016 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z: <http://www.vkholomouc.cz/vkh-olomouc/kdo-jsme.html>

duchovního doprovázení nebo vedení duchovních rozhovorů je naslouchání mladým lidem.¹⁹ Duchovními rádci mohou být kněží, zasvěcené osoby, ale také laici. Mladí často přichází se svými životními příběhy, starostmi, touhami, které jim leží na srdci.

Pravidelně probíhají přípravy na svátosti.

2.1.2. Naučná oblast

Po studentské mši sv. se konají přednášky, která jsou v sále Centra Aletti. Rada vysokoškolského hnutí se snaží vybírat a zvat takové hosty, kteří by mladé lidi povzbudili, či obohatili svou promluvou. Jsou pozváni zajímaví hosté, ať už lidé více, či méně známí. Mezi vybranými přednáškami byly například témata: Závislosti ve vztazích, exorcismus, různé pohledy na rodinu - humanistický, sociologický, spirituální, hudba v křesťanském světě aj.

2.1.3. Relaxační a společenská oblast

Do této oblasti můžeme zařadit pravidelné společenské akce jako je Církevní silvestr a ples VKH. Církevní silvestr se koná na začátku doby adventní, jako oslava a vstup do nového liturgického roku. Na začátku každého zimního semestru je setkání po fakultách a vítání prváků, seznámení se a strávení odpoledne s těmi, kteří se rozhodli v Olomouci studovat. Pro akčnější studenty je pořádána noční hra městem, ve které poznají zákoutí města netradičním způsobem. Mohou se zúčastnit také sportovního odpoledne, kde si studenti vyzkoušejí různé druhy sportu. Během semestru po studentské mši sv. je otevřená čajovna, ve které se studenti setkávají, ať už na povykládání a posezení s přáteli nebo je zde možnost zahrát deskové hry, vypít šálek čaje a přitom něco rukodělného vytvořit. Je také možnost si poslechnout koncert studentské SchOly nebo různé duchovní koncerty, které se konají v kostele Panny Marie Sněžné.

2.2. Akademické sportovní centrum (ASC) Univerzity Palackého v Olomouci

Je to sportovní centrum, které spadá pod Univerzitu Palackého v Olomouci. Nabízí škálu více jak 40 různých sportovních aktivit, mezi které patří pohybově rekreační a sportovní činnosti. Jedná se o jednorázové nebo pravidelné činnosti. ASC dbá na základní principy zdravého životního stylu. Aktivity jsou určeny jak studentům UP, tak také jejich zaměstnancům. Jsou také orientovány pro rodiny s dětmi. Všechny aktivity jsou využívány ve

¹⁹ Srov. BALÍK J. Na cestě s mladými – O službě církve mladým lidem. Praha: 2004, s. 65

sféře volného času.²⁰ Jednotlivé sportovní programy, které ASC nabízí, jsou rozděleny do několika odvětví, mezi které patří: halové sporty a sportovní hry, aerobní skupinové lekce, bojová umění, tance a outdoorové sporty.

2.2.1. Halové sporty, sportovní hry

Do halových sportů můžeme zařadit badminton, basketbal, florbal, fotbal, frisbee, nohejbal, volejbal. Jsou to sporty, které mohou podle I. Slepíčkové²¹ patřit do tradičně orientovaného sportu. Počítá se s tím, že kdo chce se sportem začít, musí ho využívat opravdově, tzn. s nasazením. Nesmíme zapomenout, že velký podíl na dosažení úspěchu je samotná motivace jedince. Snaha účastníků je podat co nejvyšší výkon a postupně se v něm zdokonalovat, ale pouze na úrovni vlastního zájmu. Jakákoliv profesionální účast by nespádala do oblasti volného času. Každý sport se vyznačuje přesně danými pravidly. Jedinci se stávají členy skupin, ve kterých usilují o výkonnostní kritéria. Výkony jsou tak velké, kolik jsou sami ochotni do nich investovat. Podle výkonu se sportovci účastní soutěží, ať už na úrovni lokální, regionální, národní či mezinárodní. Mnohé sporty pro někoho mohou přinést soutěživost, cestu za cílem a dosažení úspěchu, pro jiné to může být příjemný čas strávený v kolektivu lidí, které mají společné zájmy.

2.2.2. Aerobní skupinové lekce

Aerobní cvičení jsou aktivity, které povzbuzují činnost srdce a plic. Jsou to cvičení, která vedou k tvrdé práci na sobě a vyžadují velkou spotřebu jak energie, tak kyslíku.²² Mezi tyto cvičení řadíme bodystyling, dance aerobik, funkční trénink, jóga, kardio cvičení, pilates, zumba aj. Hlavním úkolem aerobních cviků je naučit se ovládat své tělo. Při podání vysokého výkonu se naučíme rychle vdechovat a vydechovat velké množství vzduchu, což ze začátku může být pro někoho se slabou imunitou obtížné. Pokud chceme, aby cvičení mělo nějaký efekt, musí být cvičení dostatečně intenzivní a dlouhodobé. Chce to však také pravidelnost a postupovat pomalu po jednotlivých krocích tj. řádně se rozcvičit, nepřepínat se, nezapomínat na uklidnění po skončení tréninku, pravidelnost ve cvičení, nevzdávat se a hlavně mít správnou motivaci. Po správném užití těchto rad, se posilují dýchací svaly, zvyšuje se výkonnost srdce a zdokonaluje krevní oběh, zpevňuje se svalstvo a tím také se zlepšuje celkově životní styl

²⁰ Srov. Akademik sport centrum [online]. 2016 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z: <http://www.upol.cz/struktura-up/univerzitetni-zarizeni/akademik-sport-centrum/v-menu/o-nas/>.

²¹ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. Vyd. Praha: 2005, s. 29 – 30.

²² Srov. COOPER H. K. *Aerobní cvičení*. Praha: 1980, s. 12 – 13.

jedince. Některé sporty se mohou dělat skupinově, ale také individuálně. Pokud člověk potřebuje zvýšit vztah ke cvičení, je dobré, aby dokázal cvičit ve skupině, ve které se může s ostatními povzbuzovat a podílet se o zkušenosti.

2.2.3. Bojová umění

Bojová umění se mohou od sebe lišit jak technikou, postupech v provádění, oděvem nebo také úctou k soupeři nebo ke zbraní. Během těchto bojových umění je zapojováno celé tělo, protože zde jsou využívány mnohostranné pohyby. Člověk se zde zaměřuje na koncentraci celého těla, ke kterému patří také správnost dýchání. Pokud cvičitelé správně nebudou používat dech, snižuje se výkonnost techniky.²³

V akademik sport centru se vyskytují také bojová umění, do kterých patří například Kendo.

2.2.4. Tance

Tanec provází člověka již odedávna. Už jen tím, že člověk se pohybuje, dokáže vnímat rytmus, tak se stává přirozenou součástí každého člověka. Pomocí pohybu můžeme vyjadřovat naše pocity, náladu, naše prožitky. Tance můžeme rozdělit do několika kategorií, ať už se jedná o zábavné společenské tance, kurzy tanců, taneční sport, soutěžně zábavné taneční činnosti, sportovně taneční činnosti nebo jevištní tanec.²⁴ Mohou být také prezentovány formou soutěží, které se konají buď sólově, ve dvojici, v malých skupinách nebo jako formace.

2.2.5. Outdoor

Pojem outdoor je považován za určité dobrodružství, které se uvádí ve spojení člověk, pohyb a příroda.²⁵ Jsou to převážně sporty, které zkouší, jakou mají účastníci vytrvalost, odolnost, kondici. Působí na fyzickou i psychickou aktivitu jedince. Pro mnohé to může být smysluplné trávení volného času, zakoušet nové dobrodružství nebo jistá forma odreágování. Outdoorové činnosti se většinou provádějí v obtížných terénních podmínkách. Mezi tyto sporty řadíme cyklistiku, lezení, vodáctví, lyžování, adrenalinové aktivity nebo vysokohorské lezení.

²³ Srov. FOJTÍK, Ivan. *Prvky bojových umění*. Praha: 1999, s. 9 – 11.

²⁴ Srov. BALAŠ R. *Tance 20. století*. Olomouc: 2003, s. 17 – 19.

²⁵ Srov. MIKOŠKA J. *Outdoorové sporty*. Brno: 2006, s. 3.

3. Charakteristika životního období vysokoškoláka

Vysokoškolský život je velmi specifickým obdobím pro každého člověka. Je to období přechodu z adolescence do dospělosti, kdy se mladý jedinec stává zodpovědným za své činy a jednání.

Během studia si student postupně zvyšuje kvalifikaci, aby se lépe připravil na své budoucí povolání. Osamostatňuje se, učí se starat sám o sebe, pokud čas a studijní povinnosti dovolí, tak si vydělávají peníze brigádami, hospodaří s penězi, užívají si života. Doba, která je uváděna pro studium na vysoké škole, se pohybuje od 16 do 26 ti let. Podle Vágnerové²⁶ můžeme zahrnout vysokoškolské období do dvou kategorií: pozdní adolescence (15 – 20 let) a mladou dospělost (20 – 35 let).

3.1. Pozdní adolescence

Mladý člověk se dostává do období, které je pro něho zásadní pro budoucí povolání. Po ukončení střední školy se rozhoduje, zda nastoupí do zaměstnání, nebo si svá „mladá“ léta prodlouží studiem na vysoké škole. Stává se ekonomicky samostatným, což je jeden z důkazů dospělosti. Postupně se u každého mění postoje k budoucnosti. Student si může svobodně vybírat z řad možností a nabídek, které ho připravují stát se dospělým. Učí se zvládat obtížné životní situace, řešit nesrovnalosti, stává se vynalézavějším, získává nové zkušenosti. Navazují se nové vztahy, především partnerské.

Rozvíjí se identita samotného jedince.²⁷ Jedinec se snaží sám sebe poznávat, hodnotí své vlastnosti, hledá svou identitu. Poznání sám sebe je důležitým předpokladem pro formulování osobnosti, tak jako samotná seberealizace.

3.2. Mladá dospělost

Stanovení dospělosti není v naší společnosti jednoznačně vymezeno. Z právního hlediska se dospělým stává člověk dovršením 18 ti let. Z pohledu vývojové psychologie tomu tak není. Dospělost je považována za etapu nejvyšší zralosti jedince, kdy jedinec je na vrcholu svých tvůrčích a fyzických sil, cítí se vyrovnaný a dosáhl sociální zralosti.²⁸ Těchto vlastností může člověk dosáhnout již ve dvaceti letech, u každého jedince se však tyto meze individuálně liší.

²⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005, s. 304.

²⁷ Srov. NOVOTNÁ, L - HRÍCHOVÁ, M. - MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2004, s. 56.

²⁸ Srov. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, s. 118.

Za nejvýznamnější psychické znaky dospělosti můžeme považovat samostatnost, relativní svobodu v rozhodování, zodpovědnost chování k sobě, k druhým, zodpovědnost za svá rozhodnutí a činy.²⁹ Dospělost je spojena s větší sebedůvěrou a sebejistotou. Mění se vztahy s rodiči, které již jsou klidnější a vyrovnanější než v období adolescence, narůstají povinnosti.

Podle Říčana³⁰ se dospělý člověk vyznačuje především schopností spolupracovat samostatně bez zbytečných konfliktů, podává dobrý pracovní výkon, má realistické plány, dokáže smysluplně trávit svůj volný čas, dokáže se osamostatnit, vnímá potřeby druhých. V období dospělosti se rozvíjí to, co se během adolescence začalo budovat. Upevňuje se profesní dráha, prohlubují se vztahy, které vyústí v manželství, otvírají se nové možnosti života, člověk je schopen vidět věci realističtěji.

3.3. Vysokoškolský život

Vysokoškolský život je považován za jedno z nejdynamičtějších období života člověka. Vytváří se a budují nové vztahy, rozvíjí se nové zkušenosti, připravuje se na budoucí povolání.

Během studia na Vysoké škole se člověk setkává s důležitými změnami. Proces zvládnání změn a životních situací se nazývá adaptace.³¹

Objevují se nové požadavky, nároky a podmínky na studium, jsou omezovány dosavadní možnosti studenta, vyskytuje se zúžený kontakt s rodinou, přáteli, partnery, nastávají změny životního prostředí, omezení zájmových aktivit. Mladý člověk se na začátku studia musí vypořádat s novými okolnostmi a adaptovat se na nové podmínky, se kterými se pojí správné rozložení a rozsah výuky, seznámit se s obsahem a formou studia. Student se musí také naučit správně hospodařit s časem. V průběhu zjistí, že téměř veškerý svůj volný čas věnuje přípravám nebo studiem na zkoušky. Každý se s těmito podmínkami a změnami vypořádá individuálně. Jde o určitý psychický nátlak, se kterým se musí každý vypořádat po svém.

²⁹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2000, s. 301.

³⁰ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. Vyd., přeprac. Praha: Portál, 2004, s. 230-231.

³¹ Srov. KONEČNÝ, J. et al. *Úvod do vysokoškolského studia*. 1. Vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000, s. 8.

II. Praktická část

4. Cíl výzkumu

Hlavním cílem bylo zjistit, jak vysokoškolští studenti tráví volný čas. Ve výzkumu zkoumám, jaké okolnosti brání tomu, aby svůj volný čas mohli trávit tak, jak chtějí sami. Dotazníkové šetření mi pomohlo se lépe tuto situaci prozkoumat.

5. Druh výzkumu

V pedagogickém výzkumu můžeme najít dva druhy výzkumu. Jedná se o kvalitativní a kvantitativní. Ve své práci jsem se zaměřila na kvantitativní. Mezi přednosti kvantitativního výzkumu můžeme zařadit relativně rychlý a přímočarý sběr dat, je použitelný pro velké skupiny, poskytuje přesná data a analýza dat je rychlá. Předpokládá se, že data, která zkoumáme, musí být spolehlivá a reliabilní - tedy pokud se měří stejná věc a nezmění se, dostaneme stejný výsledek. Podstatné také je, aby měření bylo validní, to znamená, že se měří to, co se měřit má.³² V kvantitativním výzkumu využíváme náhodné výběry, experimenty a sběr dat, které se získávají pomocí testů, dotazníků nebo pozorování.

6. Metoda výzkumu

Jako výzkumnou metodu jsem si zvolila dotazník. Patří mezi nejčastější využívané výzkumné metody. Pomocí dotazníku se získávají velká množství dat, která jsou poměrně snadno a rychle k získání. Celkovou výhodou dotazníku je snazší zpracování a vyhodnocování získaných dat. Mezi nevýhody můžeme zařadit nepochopení otázek od respondentů, získání nepravých informací, nebo nízká návratnost dotazníků.

Na začátek je důležité si zvolit cíl, za jakým účelem dotazník děláme. Aby dokázal dotazník zaujmout, musí na první pohled upoutat pozornost, být snadno přehledný, bez pravopisných chyb, s grafickými úpravami. Dále stručný, srozumitelný, snadno pochopitelný a časově nenáročný na vyplňování odpovědí.

Na úvod oslovujeme respondenta a vyzýváme ho ke spolupráci. Zároveň mu představíme, o čem dotazník pojednává a jaký je náš cíl. Následují samotné otázky, které musí být jak správně formulované, tak také musí být jasno, o co v otázce jde. Otázky mohou být

³² Srov. HENDL. J. Kvalitativní výzkum. Praha: 2005. s. 46.

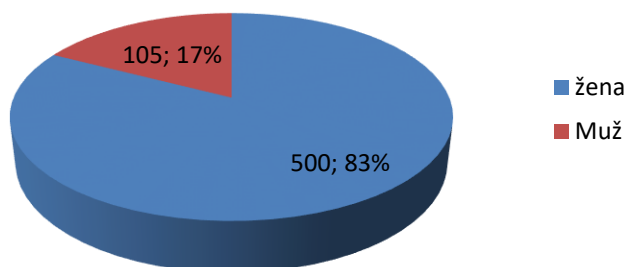
otevřené, uzavřené (strukturované) nebo polouzavřené, polootevřené, škály.³³ V otevřených otázkách nejsou k výběru žádné odpovědi, respondent odpovídá sám. Může se tím více zamyslet nad daným tématem. Nevýhodou je však zdlouhavější zpracování odpovědí. Otázky uzavřené (strukturované) nabízí k odpovědi několik možných variant, které respondent zaznačí podle jeho názoru. Otázky polootevřené, polouzavřené nabízí jak otevřené, tak uzavřené otázky. Pomocí škál respondent zaznačí na stupnici míru spokojenosti či nespokojenosti ohledně daného jevu. Zda souhlasí, či nesouhlasí. V závěru je dobré poděkovat respondentovi za vyplnění a za čas, který tomu věnoval.

7. Sběr dat a výzkumný vzorek

Sběr dat jsem prováděla v rozmezí říjen až prosinec 2015 u vysokoškolských studentů Univerzity Palackého, ale také u jiných vysokých nebo vyšších odborných škol v Olomouci. Dotazník byl zcela anonymní. Obsahoval celkem 24 výzkumných otázek. Rozesílala jsem je především elektronickou formou přes sociální sítě. Nejčastěji přes Facebook, email, stránky Univerzity Palackého. V menší míře to byl osobní kontakt.

Výzkumný vzorek obsahoval celkem 618 respondentů. Z důvodu nepřesných informací, nebo nevyplněných odpovědí jsem 13 dotazníků musela vyřadit. Zbylý počet 605 dotazníků jsem vyhodnocovala přes Microsoft Excel. Z celkového počtu 605 respondentů je celkem 500 žena 105 mužů. Tento počet procentuálně znázorňuje graf č. 1. Můžeme si povšimnout, že je velká převaha žen nad muži.

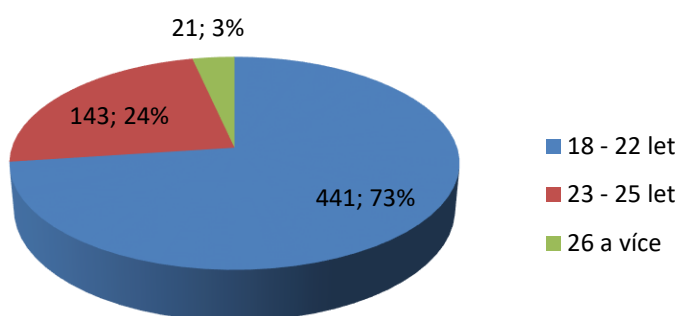
Graf č. 1 – Pohlaví respondentů



³³ Srov. GAVORÁ, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2000. s. 99.

Studenty jsem věkově rozdělila do tří skupin: 18 - 22 let, 23 – 25 let, 26 a více let. Předpokládá se, že v první věkové kategorii, tj. 18 – 22 let, mladí lidé studují bakalářský obor a ke konci 22. roku tento stupeň vzdělání dokončují. Lidé ve věku 23 – 25 se zaměřují na vzdělání magisterské a ve věku 26 a více studují doktoranské studium. Věk studentů procentuálně znázorňuje graf č. 2.

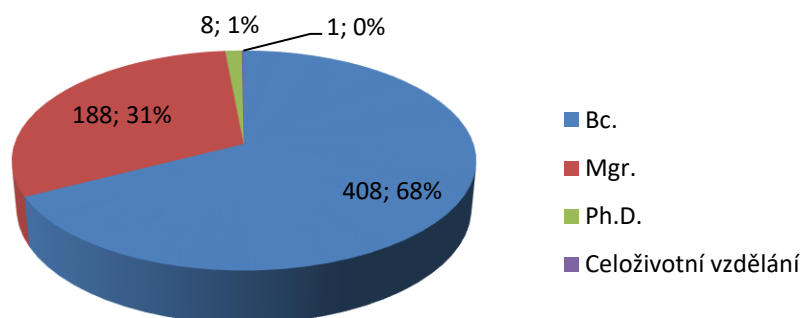
Graf č. 2 – Věk respondentů



Z grafu můžeme vyčíst, že nejvíce studentů 441 (73 %) je ve věku 18 – 22 let. Druhou početnou skupinou studentů 143 (24%) jsou jedinci ve věku 23 – 25 let a v poslední řadě 21 studentů (3%) jsou ve věku 26 a více let.

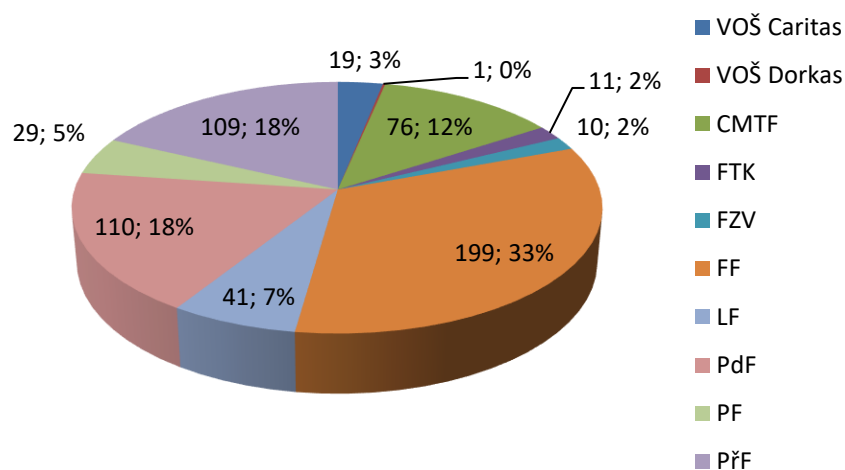
V následujícím grafu č. 3 můžeme vidět, že bakalářské studium studuje celkem 408 jedinců, tj. 68%, což odpovídá počtu věku studentů v rozmezí 18 – 22 let. Magisterským studiem se zabývá celkem 188 (31%) jedinců, kteří studují magisterské obory. Poslední skupina je obsazena 6 lidmi (1%), kteří studují doktoranské studium a jeden člověk studium celoživotní.

Graf č. 3 – Typ studia



Jednotliví studenti jsou zastoupeni z různorodých fakult Univerzity Palackého, ale také z Vyšších odborných škol v Olomouci. Graf č. 4 naznačuje zastoupení studentů z jednotlivých fakult. Můžeme si povšimnout, že největší zastoupení má filozofická fakulta s počtem 199 studentů, tj 33%. Druhé největší zastoupení je z pedagogické fakulty 110 (18%) studentů. Téměř stejným počtem odpovídá přírodovědecká fakulta s 109 (18%) studentů. S větším rozestoupením se nachází Cyrilometodějská teologická fakulta s počtem 76 (12%) studentů. Za ní následuje Lékařská fakulta s počtem 41 (7%), dále zastoupení právnické fakulty s počtem 29 (5%) studentů, Vyšší odborná škola Caritas 19 (3%), fakulta tělesné kultury 11 (2%), fakulta zdravotních věd 10 (10%) a Vyšší odborná škola Dorkas s počtem 1 studenta.

Graf č. 4 - Fakulty



8. Analýza a interpretace dat

Provedený výzkum vychází z dat pomocí dotazníkového zkoumání. Z daných otázek jsem vybírala ty, které se týkají různými okolnostmi, které ovlivňují volný čas. Každá otázka je graficky znázorněna a podložena komentářem. Pro lepší orientace data v grafem jsou vyjádřena jak v absolutních číslech, tak také procentuálně.

Otázka č. 1. - Jak vnímáte pojem volný čas?

Na začátek jsem položila otázku, jak respondenti vnímají pojem volný čas. Dle mého názoru je důležité si uvědomit, jak je volný čas vnímán z různých pohledů autorů. Cílem bylo zjistit, jak se respondenti k volnému času staví a za co ho pokládají. Otázka byla položena formou uzavřených odpovědí. Respondenti měli na výběr ze čtyř nabídek. Z celkového počtu 605 respondentů vyplnilo celkem 578 z dané nabídky odpovědí. Zbylých 27 odpovědělo svými slovy, jak vnímají volný čas.

Nejvíce respondentů 235 (39%) odpovědělo, že volný čas vnímají jako „čas, ve kterém si volí činnosti, které mají rádi“. Němec³⁴ uvádí, že když si jedinec zvolí činnosti sám a dobrovolně, přináší mu potěšení, zábavu, a tím se stává jedinec sám sebou. Hned vzápětí z počtu 152 (25%) respondentů byl zvolen „čas odpočinku, rozptýlení a rozvoje osobnosti.“ Dumazedier³⁵ dodává, že je to určité osvobození od pracovních závazků a poukazuje na to, že volný čas slouží k zotavení, osvobozuje od únavy, nabízí zábavu a odstraňuje fyzické a psychické napětí. Následující byl zvolen „čas, který mi zbude po skončení povinností.“ Podle Vážanského³⁶ je to doba, která je závislá na práci a je považována za určitý zbytkový časový prostor. Je zde ale prostor pro obnovení pracovní síly, regeneraci a načerpání nových sil. Tuto odpověď zaznamenalo celkem 145 (24%) respondentů. V menším počtu 35 (6%) odpovědí byl vybrán „čas, kdy mohu být s lidmi, které mám ráda.“ Malé procento s počtem 11 respondentů (2%) zvolilo „čas, kdy se utváří individualita osobnosti, pozitivní zážitky a posilování skupiny.“ Vážanský uvádí Kaplanovo pojetí, kdy dodává, že volný čas přispívá k tomu, aby člověk někam patřil a byl pro jedince užitečný.³⁷ Další odpovědi respondentů v procentuálním vyjádření 27 (4%) jsou odpovědi, které respondenti nemohli zařadit ani do jedné z vybraných nabídek

³⁴ Srov. NĚMEC, J. a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002, s. 17.

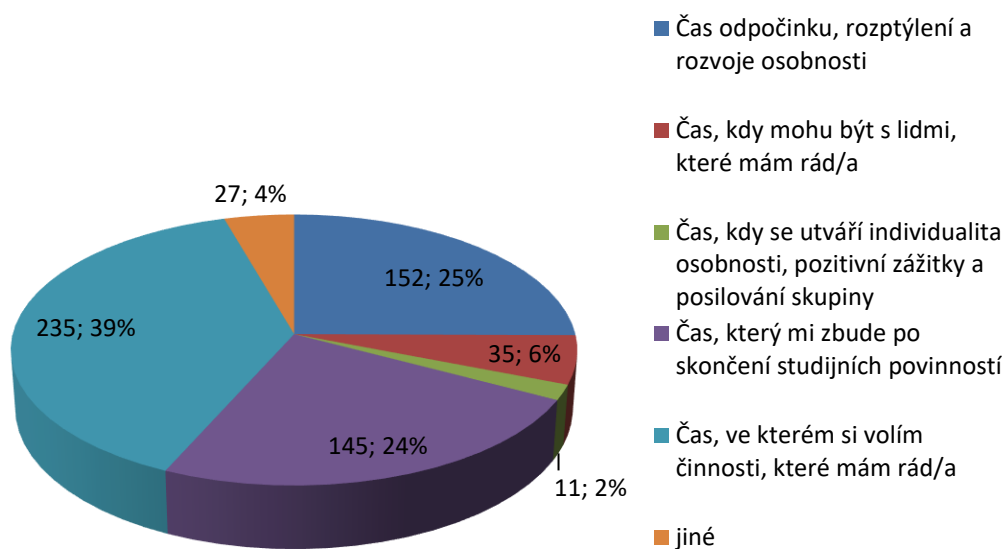
³⁵ Srov. KNOTOVÁ, D. *Pedagogické dimenze volného času*. 1. Vyd. Brno: Paido, 2011, s. 28 - 33.

³⁶ Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: 2001, s. 19.

³⁷ Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: 2001, s. 32

odpovědí nebo by vybrali více odpovědí najednou. Někteří se zbývajících odpovídali, že volný čas se utváří podle svobodné volby jedince nebo je to doba, kdy si člověk organizuje věci sám/a. Všechny odpovědi znázorňuje procentuálně graf č. 5

Graf č. 5 – Pojem volný čas.



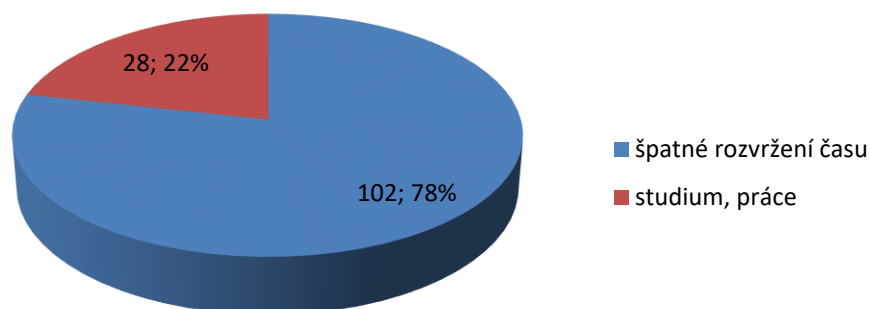
Ze zjištěných dat můžeme vyčíst, že respondenti nejčastěji za pojem volný čas považují ty činnosti, které mají rádi, které jsou pro ně dobou odpočinku, rozptýlení, rozvoje osobnosti. Z logických důvodů to může být také snadno odvoditelné, neboť se předpokládá, že za volný čas jsou považovány právě tyto činnosti. V další řadě byla zvolena doba, která zbude po skončení studijních povinností. Pro většinu jsou nejprve podstatné studijní povinnosti, poté odpočinek.

Otázka č. 4 - S kvalitou volného času jsem spokojen/a, nespokojen/a. Pokud jste napsali nespokojen/a, uveďte důvod proč.

Následující otázka se zaměřuje na kvalitu trávení volného času. Cílem bylo zjistit, zda jsou studenti se svým volným časem spokojeni, či nespokojeni. Z průzkumu mně vyšlo, že 475 (79%) respondentů je se svým volným časem spokojena a 130 (21%) nespokojena. Dále jsem se zabírala důvody nespokojenosti s trávením volného času. Zajímalo mně, jaké jsou okolnosti, které brání tomu, aby volný čas byl kvalitně využitý.

Celkově odpovědělo 130 (21%) respondentů, kteří jsou nespokojeni s kvalitou trávení volného času. Graf č. 6 zobrazuje dva nejčastější důvody nespokojenosti.

Graf č. 6 – Důvody nespokojenosti s volným časem.



Velká většina, 102 (78%) respondentů uváděla, že jsou nespokojeni z důvodu špatného rozvržení času. Nedokážou si ho správně zorganizovat aktivity, volným časem promrhají, tráví spoustu času na sociálních sítích. Někdo zase potřebuje více volného času a více svobody s jeho nakládáním, být užitečnější a prospěšnější v jeho provádění. Pro někoho je těžší si stanovit priority, co je potřeba udělat dříve. Někteří by se raději věnovali sportu a sportovním aktivitám, ale protože jsou unavení z různých činností, jdou si raději odpočinout, než se věnovat sportu. Často je přemáhá lenost. Další překážkou je studium a práce, ke kterému se hlásí 28 (22%) respondentů. Kvůli studijním a pracovním činnostem mladí nemají čas na další jiné aktivní činnosti. Jsou často přehlcní studijními povinnostmi a nezbývá jim chuť, ani energie na cokoli jiného. Školu a vše s tím spojené často pokládají na první místo.

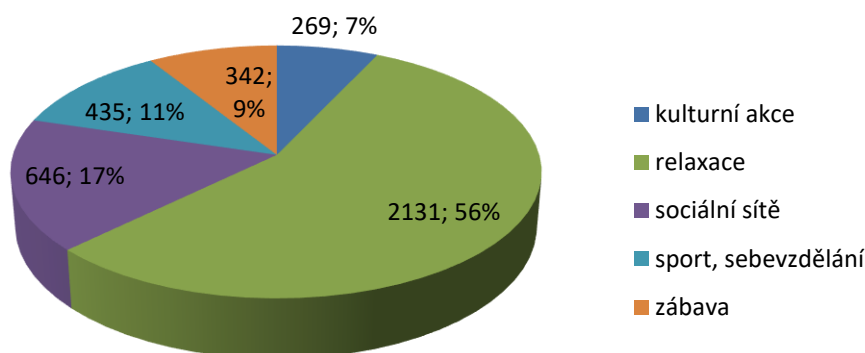
Z výzkumné otázky vyplývá, že studenti jsou si sami vědomi, že nedokáží si svůj čas zorganizovat, ale jen málo kdo dokáže proto něco udělat, aby se to změnilo. Podle autora Opaschowskiho³⁸ člověk někdy zkouší řadu činností, zábavu, ale nic ho neuspokojí. Někdy může prožívat volnočasový stres, kdy volnočasové aktivity jsou uspořádány do poměrně malého časového rozmezí, ale lidé se snaží je co nejvíce využít.

³⁸ Srov. KAPLÁNEK, Michal. *Čas volnosti - čas výchovy*. Pedagogické úvahy o volném čase. 1. Vyd. Praha: 2012, s. 52 – 53.

Otázka č. 6 - Činnosti ve volném čase, kterým se věnuji nejčastěji

Cílem zvolené otázky bylo zjistit, jakých aktivit a činností se mladí účastníci ve volném čase. Měli na výběr z nabídky různorodých aktivit. Při výběru nebyli nijak omezeni, takže mohli vybrat více odpovědí. Graf č. 7 znázorňuje vybrané činnosti.

Graf č. 7 – Nejčastější činnosti ve volném čase.



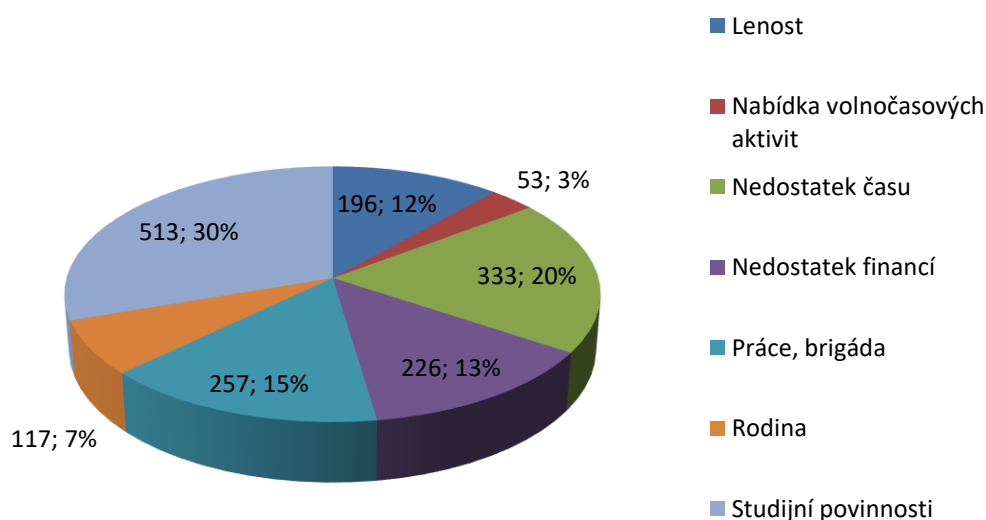
Na první pohled se může zdát, že některé hodnoty neodpovídají danému počtu respondentů. Pro lepší orientaci jsem jednotlivé aktivity a činnosti seskupila do šesti menších skupin podle podobnosti činností. Nejvíce zastoupená činnost, která byla zvolena ve volném čase s počtem 2131 (56%) krát zvolenou, je oblast *relaxace*. Do této skupiny jsem však ještě zapojila posezení s přáteli, četbu knih, lenošení, poslech hudby, procházky, odpočinek. Posezení s přáteli mělo největší obsazení a to 457 (12%) respondentů. Četbu knih zvolilo celkem 354 (9%) respondentů, lenošení stejný počet jako četba, tj. 354 (9%), poslech hudby 403 (10%), procházky 299 (8%) a odpočinek 264 (7%). Druhá početná skupina 646 (17%) respondentů využila nabídky *sociálních sítí*. Do této skupiny jsem zařadila surfování po internetu, kde bylo zaznačeno 328 (9%) respondentů a celková komunikace na sociálních sítích, ať už se jedná o Facebook, Twitter, Instagram. Zde zaznačilo odpověď celkem 318 (8%) respondentů. Třetí skupinu zastupuje *sport a sebevzdělání*, do kterého patří celkem 435 (11%) respondentů. Z toho do sportu se hlásí 251 (7%) a do sebevzdělávání 184 (5%) respondentů. Čtvrtá skupina obsahuje *zábavu*, do které se hlásí 342 (9%) respondentů. Ta obsahuje využití diskoték, klubů a barů, které zastupují celkem 101 (3%) respondentů, návštěva restaurací s 108 (3%) a nákup v obchodních centrech s 133 (3%). Poslední pátou skupinou je využití kulturních akcí, ke kterým patří 269 (7%) respondentů.

Ze zjištěných dat můžeme usoudit, že na prvním místě převahuje oblast relaxace. Můžeme vidět, že i z jednotlivých činností, které patří do této oblasti, tomu odpovídá na prvním místě s největším obsazením posezení s přáteli tj. 457 (12%) respondentů. Dále poslech hudby 403 (10%), četba knih 354 (10%), lenošení 354 (9%), které jsou procentuálně nejvíce zastoupeny mezi respondenty. V druhé nejčastější oblasti je využití sociálních sítí, které mají jako další jednotlivé činnosti největší zastoupení. Odpovídá tomu surfování po internetu 328 (9%) a komunikace na sociálních sítích s počtem 318 (8%). Třetí největší oblastí je sport a sebevzdělání, kdy sportu odpovídá 251 (7%)

Otázka č. 7. - Okolnosti ovlivňující volný čas

Následující otázkou jsem se zabývala, jaké okolnosti ovlivňují volný čas. Respondenti měli na výběr ze sedmi možností, jako jsou lenost, nabídka volnočasových aktivit, nedostatek času, nedostatek financí, práce/brigáda, rodina, studijní povinnosti. Z nabídky mohli vybrat až tři možnosti. Z grafu č. 8 můžeme vyčíst následující hodnoty.

Graf č. 8 – Okolnosti ovlivňující volný čas.



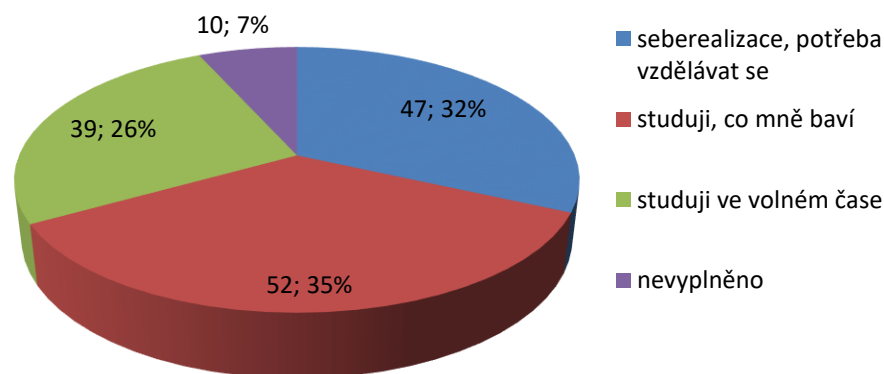
Nejčastější okolností ovlivňující volný čas se staly studijní povinnosti. Celkem odpovědělo 513 (30%) respondentů. Jako další s větším rozestupem je nedostatek času s počtem 333 (20%) respondentů. Následuje práce, brigáda s počtem 257 (15%) respondentů. Jako čtvrtá okolnost se vyskytl nedostatek financí. To pokládá 226 (13%) respondentů. Pátou se stala lenost, na kterou odpovědělo 196 (12%) odpovídajících. Šestá okolnost se vyskytla rodina s počtem 117

(7%) a poslední okolností ovlivňující volný čas se stal nabídka volnočasových aktivit. Na ně odpovědělo celkem 53 (3%) respondentů.

Otázka č. 10, 11 - Zahrnujete do volného času přípravu na vzdělání? Pokud ano, napište důvod.

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda příprava na vzdělávání je součástí volného času. Ze získaných dat jsem zjistila, že 148 (24%) respondentů přípravu na vzdělávání ve volném čase zahrnuje a 457 (76%) přípravu nezahrnuje. Dále jsem zkoumala, jaký je důvod kladných odpovědí.

Graf č. 9 – Ano, zahrnují.

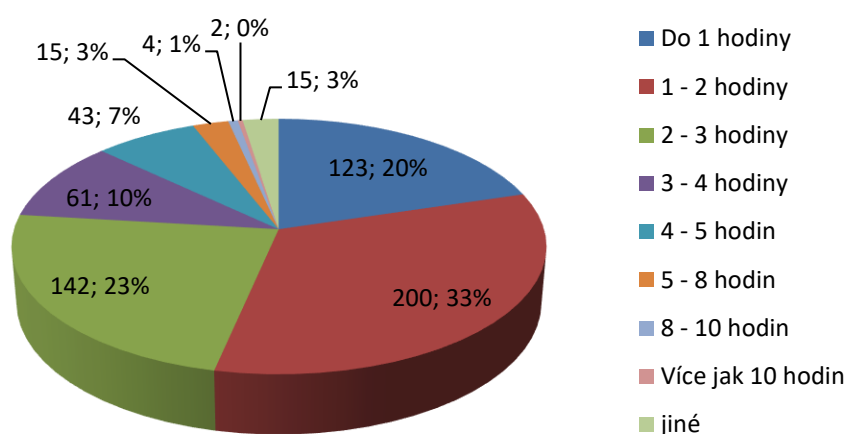


Přípravu do vzdělání zahrnuje tedy 148 (24%) respondentů. Odpovědi se moc od sebe nelišily, proto jsem je seskupila do čtyř skupin. První nejpočetnější skupina 52 (35%) respondentů se shodovala v tom, že studují to, co je baví a mnozí to považují jako za vhodné trávení volného času. Školu a daný obor studují rádi a proto obětují přípravu na vzdělání i ve svém volném čase. Pro některé je studium též jako koníček a zábava. Druhou početnou skupinou 47 (32%) se stala potřeba vzdělávat se a seberealizace. Respondenti v dané zvolené skupině uváděli, že je potřeba být dobrý/á ve svém oboru a je potřeba vzdělání a přípravě věnovat více času. Do třetí skupiny celkově 39 (26%) respondentů, jsem zahrnula ty, kteří uváděli, že dobrovolně a svobodně si zvolili, že budou studovat ve volném čase. Jiní to berou jako skutečnost, že jim už nic jiného nezbyvá, než přípravu na vzdělání zahrnout do volného času nebo nemají kdy jindy se připravovat. Zbylých 10 (7%) respondentů na tuto otázku neodpovědělo. Ti, co do volného času přípravu na vzdělávání nezahrnují, považují volný čas jako dobu pro odpočinek a ne pro studijní povinnosti.

Otázka č. 12 - Kolik času denně průměrně strávíte u studijních povinností během semestru (mimo zkouškové období).

Z předcházející otázky jsme se dověděli, že někteří studenti do svého volného času zahrnují také přípravu na vzdělání, protože to je i jeden z možných důvodů, jak je ovlivňován volný čas. Cílem této otázky bylo zjistit, kolik času studenti tráví nad studijními povinnostmi. Z následujícího grafu č. 10 lze vyčíst, že nejvíce času tráveného u studijních povinností je 1 – 2 hodiny. Do této kategorie spadá 200 (33%) respondentů. Druhou početnou skupinou je 142 (23%) respondentů, kteří uvedli, že tráví nad studijními povinnostmi 2 – 3 hodiny. Další početnou skupinou je 123 (20%) respondentů s časem stráveným do 1 hodiny. O polovinu méně je 61 (10%) respondentů se 3 – 4 hodinami. Počet 43 (7%) respondentů se pohybuje okolo 4 – 5 hodin učení. Dále 15 (3%) respondentů zahrnuje 5 – 8 hodin, 4 (1%) zahrnuje 8 – 10 hodin a více jak 10 hodin označili 2 lidé. Mezi dalšími zbývajícími 15 ti lidmi se objevili ti, kteří tráví čas individuálně podle, kolik mají studijních povinností. Někdy stačí pouze 1 hodina k přípravě, jindy zase 5 hodin je málo. Také ve většině případů záleží na daných okolnostech a zvláště předmětu. Pro některé platí jen to, že dělají to nejnnutnější. Závěrem si můžeme povšimnout, že nejčastější průměrná doba věnování studijním povinnostem je 1 – 2 hodiny.

Graf č. 10 – Čas strávený u studijních povinností.



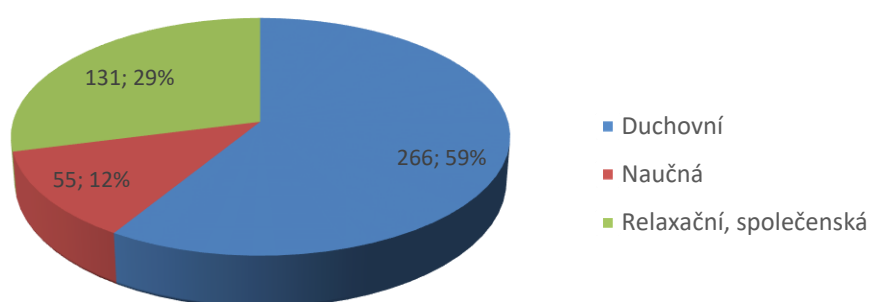
Otázka č. 14, 15 - Využíváte nabídky akcí VKH (Vysokoškolské katolické hnutí)? Pokud ano, vyberte z možností.

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, jestli se využívá možnost využití nabídek Vysokoškolského katolického hnutí. Zajímá mně to i z toho důvodu, že sama se podílím na organizaci akcí VKH a chtěla bych znát, jaké je zastoupení jednotlivých vybraných akcí. Z oslovených respondentů odpovědělo 430 (71%), že nabídky akcí VKH nevyužívá a zbývajících 175 % (29%) akce využívá. Jednotlivé akce jsem uspořádala do skupin – duchovní, naučné, relaxační a společenské, které znázorňuje graf č. 11. Respondenti mohli vybrat více odpovědí.

Do duchovní oblasti jsem zařadila studentské mše sv., adorace, noční bdění, křížové cesty, duchovní obnovy, hovory o víře, příprava na svátosti a poutě. Celkem v duchovní oblasti je zastoupeno 266 (59%) respondentů. Nejvíce účast je na studentských mši svatých. Zde je 168 (37%) respondentů. Dále se účastní poutí, adorací, nočního bdění během semestru.

Druhou početnou skupinou s počtem 131 návštěvností (29%) je oblast společenská a relaxační, do kterých je zařazen ples VKH a Církevní silvestr, noční hra a čajovna. Celkové počty návštěvnosti se ale od skutečnosti liší. Čísla akcí VKH jsou pouze orientační, ve skutečnosti je návštěvnost akcí větší.

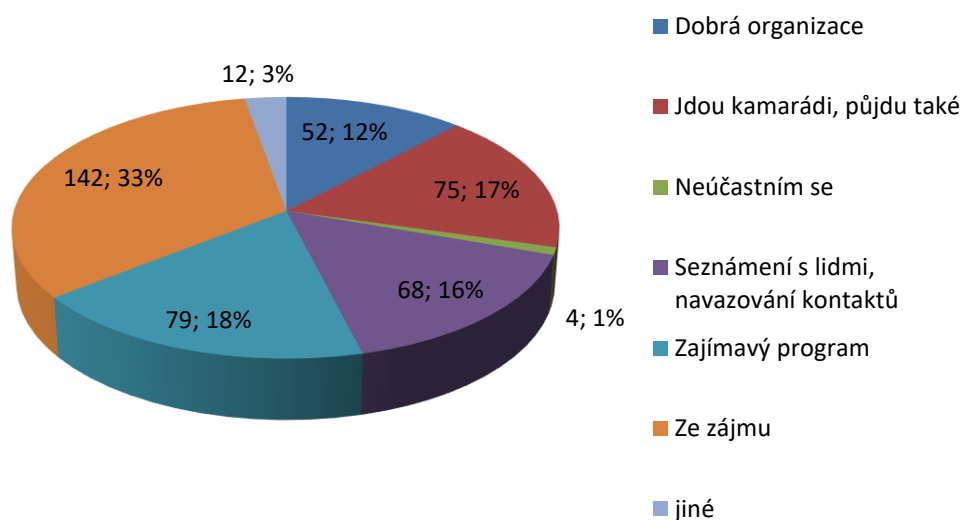
Graf č. 11 – nabídka akcí VKH.



Otázka č. 16. - proč se účastníte akcí VKH

Následující otázka navazuje na předcházející. Respondenti odpověděli, že využívají nabídky akcí VKH. Zajímá mě, z jakého důvodu se účastní vybraných akcí. Měli na výběr z několika možností. Graf č. 12 vyznačuje dané odpovědi.

Graf č. 12 – Důvod účasti na akci VKH.



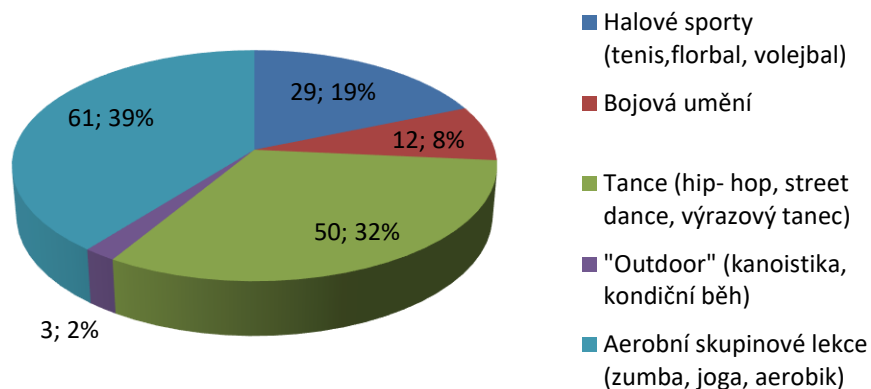
Jako nejčastější důvod respondenti uvedli, že se účastní z vlastního zájmu. Důležité je, aby sami lidé chtěli se zúčastnit, tomu i odpovídá největší účast. Odpovědělo celkem 142 (33%) respondentů. Další zásadní věcí je i to, aby program dokázal zaujmout, byl pestrý a přilákal lidi. To považuje za podstatné 79 (18%) respondentů. Někteří se účastní, aby poznávali nové lidi, navazovali nové kontakty, přátelství. K této možnosti se přiklání 68 (16%) respondentů. Vedle zajímavého programu je také důležitá organizace, kterou zvolilo celkem 52 (12%) lidí. Zbýlých 12 (3%) uvádějí, že se účastní z důvodu duchovního a osobního rozvoje, se zájmu, cítí se v daném prostředí dobře nebo vyhledávají společenství stejně smýšlejících lidí se stejnou vírou.

Otázka č. 21, 22 - Využíváte nabídky volnočasových aktivit Akademik sport centrum?

Pokud ano, vyberte z možností

Cílem otázky bylo zjistit, zda je u vysokoškoláků také využívána nabídka aktivit Akademik sport centrum. Z 605 respondentů celkem 126 (21%) respondentů nabídku využívá a 497 (79%) nevyužívá. Můžeme si teda povšimnout, že velká většina studentů se akcí neúčastní. Z těch, co se účastní, jsem se dále zajímala, jaké nabídky sportu využívají. Mohli vybrat z více možností, které jsou znázorněny v grafu č. 13.

Graf č. 13 – Nabídka aktivit Akademik sport centrum



Nejvíce zastoupeny jsou aerobní skupinové lekce, do kterých patří zumba, joga, aerobik, pilates. Tuto nabídky využívá celkem 61 (34%) respondentů. Hned v zápětí v počtem 50 (28%) respondentů jsou využívány tance, ať už se jedná o balet, street dance, hip – hop, balet nebo samba. S větším rozmezím se setkáváme s halovými sporty, které jsou zastoupeny s počtem 29 (16%) studentů. V menší skupině 12 (7%) respondentů se setkáváme s bojovým uměním a 3 (2%) respondentů navštěvují „outdoor“ sporty, jako jsou kanoistika a kondiční běh.

9. Diskuze

Výzkum byl proveden pomocí dotazníkového šetření u vysokoškolských studentů a studentů vyšších odborných a dalších škol v Olomouci. Zúčastnilo se ho celkem 605 respondentů. Cílem práce bylo zjistit, jak studenti tráví volný čas a jaké jsou okolnosti, které brání k výběru volnočasových aktivit.

Z výzkumné zprávy vyplývá, že studenti jako nejčastější činnost trávení volného času upřednostňují relaxaci. Je to čas, během kterého jsou prováděny takové činnosti, které přinášejí odpočinek, radost a uvolnění, ať už se jedná o četbu knih, poslech hudby nebo lenošení ve smyslu smysluplného trávení volného času. Během této doby nejvíce času studenti tráví se svými blízkými a přáteli. Je přirozenou součástí každého člověka se setkávat s lidmi, kterých si vážíme. Z výzkumu vyplývá, že stále osobní kontakt převahuje nad kontakt přes sociální sítě.

Můžeme si ale povšimnout, že hned v zápětí jsou hojně využívány sociální sítě, ať už se jedná o surfování na internetu nebo vyhledávání informací. Až v další řadě je využíván sport a sportovní aktivity. Ze sportovních aktivit jsou upřednostňovány aerobní skupinové lekce, které jsou zaměřeny na tvrdý trénink. Tudiž můžeme odvodit, že tyto sportovní aktivity jsou vyhledávány za účelem odreagování, ale také pracování na sobě samém a dělat něco pro životní styl. Další sportovní aktivity jsou navštěvovány jak tance, tak také halové sporty. V menší míře se objevuje sebevzdělávání a zdokonalování se v daném studijním oboru. V nabídce volnočasových aktivit se setkáváme také s návštěvou vysokoškolského katolického hnutí. Nejvíce jsou navštěvovány studentské mše sv. Pro někoho to může být dobrá forma odreagování či načerpání, odpočinutí si od všech starostí a získání duchovního prožitku. Mezi další navštěvované akce jsou besedy a přednášky na zajímavá témata. Čím zajímavější téma a přednášející, tím je větší účast a návštěvnost.

Z výzkumu je zřejmé, že i když studenti se účastní volnočasových aktivit, někteří s kvalitou svého volného času nejsou spokojeni. Jsou různé okolnosti, které brání tomu, aby svůj volný čas trávili naplno nebo tak, jak oni sami chtějí. Nejčastější příčinou je špatné rozvržení času. Studenti si nedokážou rozvrhnout čas tak, aby ho trávili, jak nejlépe umí. Jsou zahlceni informacemi, studijními povinnostmi, prací a jen stěží se dokáží zastavit a odpočinout si. Mnohokrát jsou tak unaveni, že nemají chuť něco podnikat. Často volným časem promrhají nebo komunikují pasivně přes sociální sítě a nedokáží smysluplně využít nabídky, která je pro volný čas pestrá. Je těžké si tedy zvolit režim dne. Mnoho lidí uvádělo, že trpí prokrastinací. Dělají spoustu činností, které nejsou potřeba a podstatné věci vynechávají.

Ze zjištěných dat jsme zpozorovali nabídku a využití volnočasových aktivit. Zjistila jsme, že škála nabídky je pro vysokoškolské studenty pestrá. Ne ale každý se může věnovat činnostem stejně. U každého jedince se výběr aktivit individuálně liší. Vše závisí na tom, jaké má jedinec dispozice, čemu dává přednost, jaké jsou jeho priority.

Okolností je spousta, které ovlivňují výběr volnočasových aktivit, mimo jiné se také jedná o zvolení fakulty a oboru. Nejproblematičtější ale stále zůstává rozvržení času. Můžeme si sami přiznat, že kolikrát i my máme stejný problém, jako většina studentů. Důležité je umět se nad tím pozastavit a pouvažovat, co udělat proto, abych měl/a více času a dokázal/a ho smysluplně a efektivně prožít. To, pokud se nám podaří, tak máme vyhráno.

Závěr

V bakalářské práci jsem se zabývala tématem Volný čas studentů Univerzity Palackého v Olomouci. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsem se zabývala různými pohledy na volný čas z řad autorů a vymezením pojmu volný čas, jaké jsou funkce a cíle výchovy ve volném čase a faktory, které ovlivňují volný čas. Zmínila jsem nabídku akcí Vysokoškolského katolického hnutí a Akademik sport centru v Olomouci. V praktické části jsem se zabývala výsledky, které jsem získala z dotazníkového šetření od vysokoškolských studentů v Olomouci. Získaná data jsem zpracovávala pomocí grafů a komentářů v Microsoft Excel. Výsledky šetření jsou shrnuty v závěrečné diskuzi.

Ve své práci jsem zjišťovala, jak vysokoškolští studenti tráví svůj volný čas. Ze získaných dat vyplynulo, že nejčastěji studenti tráví svůj volný čas formou relaxace, s činnostmi, které nejsou náročné, ale dá se u nich odpočívat. S tím je spojený čas s přáteli a blízkými lidmi. Hned vzápětí jsou často využívány sociální sítě a až poté sport. Za nejzávažnější nedostatek považují respondenti špatné rozvržení času a neschopnost si stanovit režim dne. Tato problémová situace brání studentům, aby smysluplně trávili svůj volný čas. Je na každém z nás, abychom si dokázali zorganizovat naše aktivity, a tím přispěli k našemu lepšímu a kvalitnějšímu životnímu režimu.

Seznam použité literatury:

1. BALAŠ, R. *Tance 20. století*. 1. vyd. Olomouc: 2003, 87 s. ISBN 80–85783–40-1
2. BALÍK, J. *Na cestě s mladými – O službě církve mladým lidem*. 1. vyd. Praha: Paulínky, 2004. 503 s. ISBN 80–86025–76-4.
3. COOPER H., K. *Aerobní cvičení*. Praha: 1980.
4. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80–85931–79-6.
5. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 235 s. ISBN 978–80-736–473-1.
6. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta, 2003. 105 s. ISBN 807–29-0128-1.
7. HENDL J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. 333 s. ISBN 80–7367–040–2.
8. FOJTÍK, I. *Prvky bojových umění*. Praha: 1999. 50 s. ISBN 80-7033–613–7.
9. KAPLÁNEK, M. *Čas volnosti - čas výchovy. Pedagogické úvahy o volném čase*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012. 175 s. ISBN 978-80-262-0450-3.
10. KNOTOVÁ, D. *Pedagogické dimenze volného času*. 1. vyd. Brno: Paido, 2011. 97 s. ISBN 978-80-7315-223-9.
11. KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*. 1. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004. 307 s. ISBN 80-223-1930-9.
12. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. Edice pedagogické literatury. 199 s. ISBN 80-731-5004-2.
13. KONEČNÝ, J. et al. *Úvod do vysokoškolského studia*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000. 56 s. ISBN 80-7067-628-0.
14. MIKOŠKA J. *Outdoorové sporty*. 1. vyd. Brno: 2006. 116 s. ISBN 80–251–0896-1.
15. NĚMEC, J. a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. 117 s. ISBN 80–7315–012-3.
16. NOVOTNÁ, L., HRÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2004. 82 s. ISBN 80-704-3281-0.
17. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchova mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. aktual. vyd. Praha: Portál, 2002. 105 s. ISBN 80–7178–711-6.

18. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. vyd., přeprac. Praha: Portál, 2004. 390 s. ISBN 80-7178-829-5.
19. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: 2005. 115 s. ISBN 80-246-1039-6.
20. SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. 1. vyd. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1994. 183 s. ISBN 802101007X.
21. ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
22. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 175 s. ISBN 978-80-244-2141-4.
23. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 522 s. ISBN 80-246-0956-8.
24. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 301 s. ISBN 80-7178-308-0.
25. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno: Print - Typia, 2001. 175 s. ISBN 80-8638-400-4.

Seznam internetových zdrojů:

1. Akademik sport centrum [online]. 2016 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z: <http://www.upol.cz/struktura-up/univerzitetni-zarizeni/akademik-sport-centrum/v-menu/o-nas/>.
2. Vysokoškolské katolické hnutí [online]. 2016 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z: <http://www.vkholomouc.cz/vkh-olomouc/kdo-jsme.html>

Seznam příloh:

Příloha č. 1

Dotazník – Volný čas studentů Univerzity Palackého

Příloha č. 1

Dotazník- Volný čas studentů Univerzity Palackého

Dobrý den, jmenuji se Kristýna Garguláková, studuji Cyrilometodějskou teologickou fakultu v Olomouci obor Sociální pedagogika. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který se týká trávení volného času studentů Univerzity Palackého v Olomouci. Získané údaje jsou zcela anonymní a budou použity pro moji bakalářskou práci. Děkuji za Vaši ochotu a čas, který strávíte vyplněním dotazníku.

*Povinné pole

Pohlaví: *

- muž
- žena

Věk: *

Ročník studia: *

Typ studia: *

- Bakalářské
- Magisterské
- Magisterské navazující
- Doktoranské
- Jiné:

Fakulta: *

- Caritas- Vyšší odborná škola sociální Olomouc
- Cyrilometodějská teologická
- Fakulta tělesné kultury
- Fakulta zdravotnických věd
- Filozofická
- Lékařská
- Pedagogická
- Právnická
- Přírodovědecká
- Jiné:

1. Jak vnímáte pojem volný čas *

- Čas, který mi zbude po skončení studijních povinností
- Čas, ve kterém si volím činnosti, které mám rád/a
- Čas, kdy mohu být s lidmi, které mám rád/a

- Čas, kdy se utváří individualita osobnosti, pozitivní zážitky a posilování skupiny
- Čas odpočinku, rozptýlení a rozvoje osobnosti
- Jiné:

2. Kolik máte volného času týdně *

- 5 - 10 hodin
- 10 - 15 hodin
- 15 - 20 hodin
- 20 - 25 hodin
- 25 - 30 hodin
- Jiné:

3. Svůj volný čas trávíte nejčastěji *

- Sám/a
- S lidmi
- S rodinou
- S partnerem
- Jiné:

4. S kvalitou trávení svého volného času jsem *

- Spokojen/a
- Nespokojen/a

5. Pokud jste u otázky č. 4 napsali nespokojen/a, uveďte důvod proč

6. Vaše činnosti, kterým se nejčastěji věnujete ve volném čase *

(můžete vybrat více odpovědí)

- Poslech hudby
- Sport
- Posezení s přáteli
- Sebevzdělání
- Procházky
- Návštěva kulturních akcí
- Komunikace na sociálních sítí (Facebook, Twitter, Instagram)
- Surfování po internetu
- Relaxace
- Četba knih
- Návštěvy restaurací
- Diskotéky, kluby, bary
- Nakupování v obchodních centrech

- Lenošení
- Jiné:

7. Jaké jsou okolnosti, které ovlivňují Váš volný čas *
(můžete vybrat až 3 možnosti)

- Práce, brigáda
- Nedostatek financí
- Nedostatek času
- Nabídka volnočasových aktivit
- Studijní povinnosti
- Lenost
- Rodina
- Jiné:

8. Kolik financí týdně jste ochotni dát za volnočasové aktivity *

- Do 100 Kč
- 100 - 200 Kč
- 200 - 400 Kč
- 400 - 500 Kč
- 500 - 1000 Kč

9. Považujete tuto částku za dostatečnou? *

- Ano
- Ne, potřeboval/a bych více

10. Zahrnujete do volného času přípravu na vzdělání *

- Ano
- Ne

11. Zdůvodněte prosím odpověď u otázky č. 10

12. Kolik času denně průměrně strávíte u studijních povinností během semestru (mimo zkouškové období) *

- 1 - 2 hodiny
- 2 - 3 hodiny
- 3 - 4 hodiny
- 4 - 5 hodiny
- Jiné:

13. Kolik času denně průměrně strávíte u zvolených činností

	do 30 minut	30 - 60 minut	2 hodiny	3 hodiny	4 hodiny	5 hodin	více než 5 hodin
Návštěva sociálních sítí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	do 30 minut	30 - 60 minut	2 hodiny	3 hodiny	4 hodiny	5 hodin	více než 5 hodin
(Facebook, Twitter, Instagram)							
Hraní her (na PC)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poslech hudby (YouTube)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chat, Skype	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E - mail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vyhledávání informací	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Studijní záležitosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Využíváte nabídky akcí VKH (Vysokoškolské katolické hnutí) *

- Ano
- Ne

15. Pokud jste u otázky č. 14 odpověděli ano, vyberte z možností (můžete vybrat více odpovědí)

- Studentské mše
- Příprava na svátosti
- Hovory o víře
- Přednášky
- Čajovna
- Poutě
- Společenské akce (Církevní silvestr, ples VKH)
- Duchovní obnova
- Adorace
- Jiné:

16. Napiště, proč se účastníte akcí VKH (můžete vybrat více odpovědí)

- Ze zájmu
- Dobrá organizace
- Zajímavý program
- Jdou kamarádi, půjdu také
- neúčastním se
- nevím

17. Napište, jakého jste vyznání

- Věřící praktikující
- Věřící nepraktikující
- Bez náboženského vyznání

18. K jakému účelu podle Vás slouží akce VKH ? *

- Setkávání mladých lidí
- Společenství
- K rozšíření vědomostí
- K upevnování víry
- Seberealizace
- Nevím
- Jiné:

19. Jste členem nějakého církevního společenství? *

- Ano
- Ne

20. Pokud jste u otázky č. 19 odpověděli ano, napište jaké církevní společenství navštěvujete

21. Využíváte nabídky volnočasových aktivit Akademik sport centrum? *

- Ano
- Ne

22. Pokud jste odpověděli u otázky č. 21 ano, vyberte z možností

- Halové sporty
- Bojová umění
- Tance
- "Outdoor"
- Aerobní skupinové lekce
- Jiné:

23. Během studia bydlíte: *

- Na koleji
- Ve vlastním bytě
- U rodičů
- V podnájmu
- U partnera / partnerky
- Jiné:

24. Ovlivňují Vaše volnočasové aktivity výběr ubytování *

- Ano
- Ne